المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

اعداد فريق عمل

التربية البدنية و الصحية







**اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف: ثاني ابتدائي**

الاسم : ........................................................

الفصل : ......................................................

**ضع علامة ( ✓ ) تحت العبارات الصحيحة وعلامة ( × ) تحت العبارات الخاطئة فيما يلي :**

1. **يجب أن يراعى في اختيار الأغذية الصحية أن يكون الغذاء متوازن .**

( )

2. **التقليل من السعرات الحرارية يؤدي إلى النحافة .**

( )

3. **من الكنوز الثمينة التي نغفل عنها الماء .**

( )

4. **يعد الهبوط بالقدمين أحد مهارات الوثب .**

( )

5. **الاحتياج اليومي للسعرات الحرارية يوفره الغذاء الصحي .**

( )

6- **تعتبر مهارة الوقوف على الكتفين من مهارات الحركة .**

(          )

7- **تعمل الكتفان كقاعدة ارتكاز مناسبة.**

(          )

8- **تعتبر مهارة الإرسال الصحيح للكرة باليد من المهارات الحركية الأساسية .**

(          )

9- **تتطلب مهارة الإرسال الصحيح التحكم والسيطرة على الكرة .**

(          )

10- **يتم أداء مهارة الإرسال الصحيح من وضع الوقوف والصدر مواجه للأمام .**

(          )